



INTRODUÇÃO / OBJETIVO

Introdução: Há evidências de que a corrida possui um alto custo-benefício para seus praticantes, devido a melhoria de marcadores na saúde física e mental. Além disso, pode ser executada em diversos espaços, e por isso, a expansão no número de adeptos. Em específico para corredores de longas distâncias, a ativação da musculatura intrínseca do pé (*footcore*) tem o intuito de melhorar funcional e o melhor controle postural, podendo ser eficaz na estabilização e gerenciamento de lesões musculoesqueléticas.

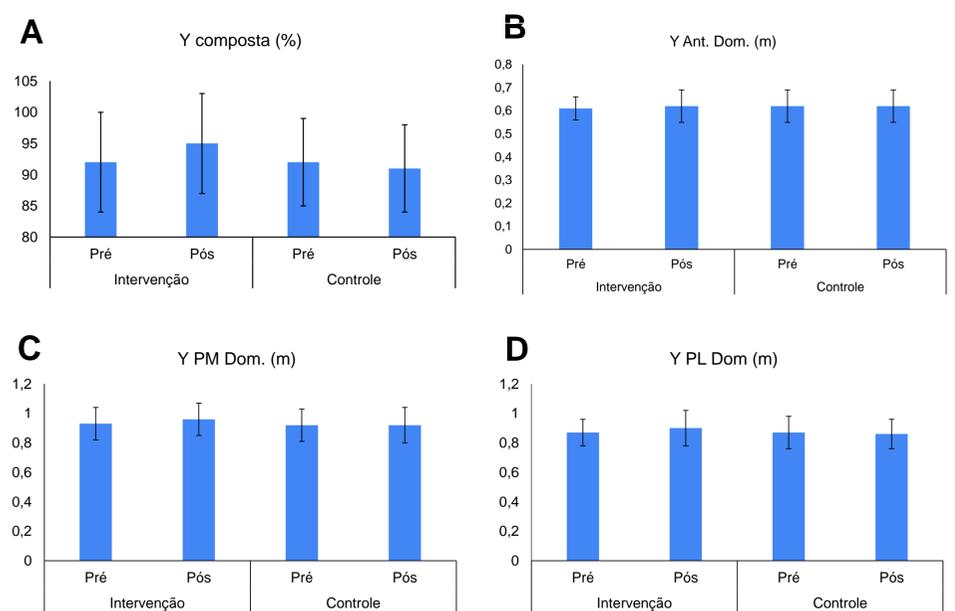
Tendo em consideração que o pé se caracteriza como uma estrutura dinâmica no qual se encontra o arco longitudinal medial que diminui e aumenta durante a corrida e esse processo é administrado pelos músculos intrínsecos do pé, fica claro sua importância para manutenção do equilíbrio durante a fase de apoio e propulsão.

Por serem extremamente exigidos durante a corrida, é primordial o condicionamento dessa região para evitar suspender treinamentos devido a dores e/ou alinhamento da estrutura para gerar mais transmissão de forças musculares e tendíneas.

Objetivo: Verificar os efeitos agudos de exercícios de *footcore*, na funcionalidade de membros inferiores em corredores de longa distância.

RESULTADOS

Tabela 1 – Resultados do Y balance test



Legenda: m = metros; Pré = pré intervenção; Pós = pós intervenção; Y Composta = pontuação composta do Y balance test; Y Ant. Dom. = Direção anterior do Y balance test do membro dominante; Y PM Dom. = Direção pósteromedial do Y balance test do membro dominante; Y PL. Dom. = Direção pósterolateral do Y balance test do membro dominante.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo é categorizado como um ensaio clínico randomizado.

Participaram do estudo 40 corredores de longa distância (fundistas), de ambos os sexos, com idade de 35 ($\pm 7,00$) anos, sendo 19 participantes do grupo intervenção e 17 no grupo controle - devido perda amostral de 4 participantes. Esses foram divididos nos dois grupos de forma randômica.

Todos os participantes passaram por um teste de funcionalidade (*Y balance test*).

Após sorteio, os participantes que formaram o grupo experimental realizaram uma série de oito exercícios de ativação do *footcore* e após foram avaliados novamente seguindo o mesmo protocolo de coleta de dados.

Foi realizada uma ANOVA mista para comparar o efeito pré e pós intervenção e também a diferença entre os grupos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que os exercícios de *footcore* auxiliam na estabilização e controle de membros inferiores tanto no resultado composto quanto na porção pósterolateral no Y balance test. Portanto, a ativação da musculatura intrínseca do pé prévia a uma atividade física pode ser uma importante alternativa para auxiliar na estabilidade de membros inferiores de corredores de longa distância, além do treinamento a longo prazo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALKHATHAMI, Khalid M. Using the Y-balance test as a predictor tool for evaluating non-contact injuries in university league football players: a prospective longitudinal study. *Cureus*, v. 15, n. 5, 2023.
- JAMES, Darren. C. et al. Wide-pulse electrical stimulation to an intrinsic foot muscle induces acute functional changes in forefoot-rearfoot coupling behaviour during walking. *International Journal of Sports Medicine*, v. 34, n. 05, p. 438-443, 2013.
- TADDEI, Ulisses T. et al. Foot core training to prevent running-related injuries: a survival analysis of a single-blind, randomized controlled trial. *The American Journal of Sports Medicine*, v. 48, n. 14, p. 3610-3619, 2020.